

令和2年[4月]の総合体育館で利用できるスポーツ種目と大会のご案内

日	曜	区分	アリーナ		第2体育室	ランニングコース	日	曜	区分	アリーナ		第2体育室	ランニングコース	
1	水	午前 午後 夜間	ミニバレー	スポンジテニス バドミントン	卓球	バドミントン	18	土	午前 午後 夜間	ミニバレー	バドミントン 卓球	バドミントン ラケット試打会 9:00~18:00 バドミントン(18:00から)		
2	木	午前 午後 夜間	ミニバレー	バドミントン	卓球	バドミントン 団体利用	19	日	午前 午後 夜間	春季市民卓球大会 9:00~17:00 ミニバレー・バドミントン・卓球(18:00から)		バドミントン ラケット試打会 9:00~18:00 バドミントン(18:00から)	9:00~18:00 利用できません	
3	金	午前 午後 夜間	ミニバレー	バウンドテニス スポンジテニス バドミントン	卓球	バドミントン	20	月	午前 午後 夜間	休館日 *休館日は第1・3月曜日です。祝日の場合は翌日が休館日となります。				
4	土	午前 午後 夜間	ミニバレー	バドミントン	卓球	バスケットボール(小・中学生) バスケットボール(高校生以上) バドミントン	21	火	午前 午後 夜間	ミニバレー	バウンドテニス スポンジテニス バドミントン	卓球 (14~16時/指導)	バドミントン バスケットボール(高校生以上)	
5	日	午前 午後 夜間	ミニバレー	バドミントン	卓球	バスケットボール(高校生以上) バスケットボール(小・中学生) バレーボール 小・中学生19時まで 高校生以上19時から	22	水	午前 午後 夜間	ミニバレー	スポンジテニス (10~12時/指導) バドミントン	卓球	バドミントン	10:00~10:30 利用できません
6	月	午前 午後 夜間	休館日 *休館日は第1・3月曜日です。祝日の場合は翌日が休館日となります。				23	木	午前 午後 夜間	ミニバレー	バドミントン	卓球	バドミントン 団体利用	
7	火	午前 午後 夜間	ミニバレー	バウンドテニス スポンジテニス バドミントン	卓球 (14~16時/指導)	バドミントン バスケットボール(高校生以上)	24	金	午前 午後 夜間	ミニバレー	バウンドテニス スポンジテニス バドミントン	卓球	バドミントン	
8	水	午前 午後 夜間	ミニバレー	スポンジテニス (10~12時/指導) バドミントン	卓球	バドミントン	25	土	午前 午後 夜間	ミニバレー	バドミントン	卓球	バスケットボール(小・中学生) バスケットボール(高校生以上) バドミントン	
9	木	午前 午後 夜間	ミニバレー	バドミントン	卓球	バドミントン 団体利用	26	日	午前 午後 夜間	ミニバレー	バドミントン	卓球	バスケットボール(高校生以上) バスケットボール(小・中学生) バドミントン	
10	金	午前 午後 夜間	ミニバレー	バウンドテニス スポンジテニス バドミントン	卓球	バドミントン	27	月	午前 午後 夜間	ミニバレー	スポンジテニス バドミントン	卓球	バドミントン バレーボール 小・中学生19時まで 高校生以上19時から	
11	土	午前 午後 夜間	ミニバレー	バドミントン	卓球	バスケットボール(高校生以上) バスケットボール(小・中学生) バドミントン	28	火	午前 午後 夜間	ミニバレー	バウンドテニス スポンジテニス バドミントン	卓球 (14~16時/指導)	バドミントン バスケットボール(小・中学生)	
12	日	午前 午後 夜間	ミニバレー	バドミントン	卓球	バスケットボール(小・中学生) バスケットボール(高校生以上) バドミントン	29	水	午前 午後 夜間	ミニバレー	バドミントン	卓球	バドミントン	
13	月	午前 午後 夜間	ミニバレー	スポンジテニス バドミントン	卓球	バドミントン バレーボール 小・中学生19時まで 高校生以上19時から	30	木	午前 午後 夜間	ミニバレー	バドミントン	卓球	バドミントン 団体利用	
14	火	午前 午後 夜間	ミニバレー	バウンドテニス スポンジテニス バドミントン	卓球 (14~16時/指導)	バドミントン バスケットボール(小・中学生)	5/1	金	午前 午後 夜間	ミニバレー	バウンドテニス スポンジテニス バドミントン	卓球	バドミントン	
15	水	午前 午後 夜間	ミニバレー	スポンジテニス (10~12時/指導) バドミントン	卓球	バドミントン	5/2	土	午前 午後 夜間	ミニバレー	バドミントン	卓球	バスケットボール(高校生以上) バスケットボール(小・中学生) バドミントン	
16	木	午前 午後 夜間	ミニバレー	バドミントン	卓球	バドミントン 団体利用	5/3	日	午前 午後 夜間	ミニバレー	バドミントン	卓球	バスケットボール(小・中学生) バスケットボール(高校生以上) バレーボール 小・中学生19時まで 高校生以上19時から	
17	金	午前 午後 夜間	ミニバレー	バウンドテニス スポンジテニス バドミントン	卓球	バドミントン ラケット試打会 9:00~18:00 バドミントン(18:00から)	①個人料金(市内在住者 ※市内への通勤、通学者含む) 【一般】240円 【高校生・65歳以上】120円 ※小・中学生及び障がい者は無料です。 ②トレーニング室を利用される場合は別途料金がかかります。【一般】300円 【高校生・65歳以上】150円 ③市外の方は利用料金が2倍になります。(市外小・中学生は120円) ★8回分の料金で発行より1ヶ月間利用できるお得な定期券もございます。詳しくはお問合せください。 ★大会等でカレンダーの内容が変更になることがあります。							

備	<p>【利用時間】</p> <p><午前>9:00~13:00 <午後>13:00~17:00 <夜間>17:00~22:00</p>
	<p>だれでもかんたんに、入館料のみで楽しめます！</p> <p>指導サービス事業のご紹介</p> <p><共通事項>①個人利用料がかかります。 ②レッスン中の事故については、主催者側で責任を負いません。 ③開催場所はすべて総合体育館です。</p>
考	<p>【卓球】</p> <p>卓球をこれから始める方向けの内容です。運動不足解消にも最適！</p> <p>日時/毎週火曜日 14時~16時</p> <p>講師/恵庭卓球協会</p>
	<p>【スポンジテニス】</p> <p>バドミントンコートの大さで行う初心者向けのテニス。すぐにゲームが楽しめます！</p> <p>日時/毎週水曜日 10時~12時</p> <p>講師/伊藤裕、橋井寛(恵庭テニス協会)</p>
	<p>【フィットネス】</p> <p>リズム体操、筋力コンディショニング、ストレッチと3種類の運動を週替わりで行います。</p> <p>日時/毎週水曜日 10時~11時30分</p> <p>講師/石井優美(アススポーツクラブ)</p>
	<p>【ヨガ】</p> <p>曜日毎異なるテーマで開催。誰でもできます。</p> <p>曜日/火、木、金</p> <p>講師/ヨガインストラクター</p> <p>※詳細はお問合せください</p>